القديس أفرام
والتوبة

صلاة القديس أفرام السرياني

أيها الرب وسيّد حياتي

أعتقني من روح البطالة والفضول

وحُبّ الرئاسة والكلام البطَّال

وأنعم عليَّ أنا عبدك الخاطىء

بروح العفَّة واتّضاع الفكر والصبر والمحبة

نعم يا ملكي وإلهي هَبْ لي أن أعرفَ

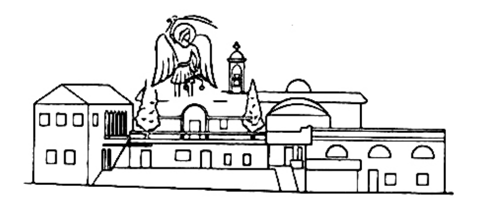
ذنوبي وعيوبي وأن لا أدين إخوتي

فإنك مبارك إلى دهر الداهرين

آمــين.

دير مار ميخائيل

القدِّيس أفرام والتوبة



٢٠٠٤

عدد خاص
بمناسبة تدشين كنيسة
القدِّيس أفرام السرياني

٣٠ تشرين الأول ٢٠٠٤

القدّيس أفرام السرياني
التوبة مع دموع

توّلّع المؤمنون بكتابات القدّيس افرام الروحيّة. ما يلفت النظر أولاً هو دعوته إلى التخشّع والتوبة. والتوبةُ عنده مرتبطة بالدينونة والدموع، بذكر الدينونة وذرف الدموع.

هذا لا من أجل تعذيب الذات بل من أجل بلوغ الملكوت حسب الوصية الإنجيلية: "توبوا فقد اقترب ملكوت السماوات"(متى ٤: ١٧ و ٣: ٢). فيحذّر الخاطئين من الوقوع في اليأس بل يحثهم على التوبة غير فاقدين الرجاء برحمة الله. فيقول لهم:

"أرجو من كلّ الذين يعذّبهم ضميرهم بسبب خطاياهم أن لا ييأسوا... بل أن يُقبلوا بلا خوف نحو الله، أن يبكوا أمامه. وأن لا يفقدوا الرجاء **لأن الربّ يُسرّ كثيراً**

بالتائبين. ويقبل بفرح عودتهم إليه لأنه يقول على لسان هوشع "بعد كل هذا عدْ إليّ" وأيضاً بواسطة الإنجيلي متى: "تعالوا إليّ يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أُريحكم" (متى ١١ : ٢٨). إذاً لا تيأس أبداً ولو خطئتَ".

• لكن كيف نتوب؟

التوبة هي الرجوع إلى الله. هذه المسيرة، مسيرةُ العودة، **تتطلّب بغضَ الخطيئة** حتى بغض النفس الخاطئة، نبذ الذات: "إن كان أحدٌ يأتي إليّ... **ولا يُبغض حتى نفسه أيضاً** فلا يقدر أن يكون لي تلميذاً" (لوقا ١٤ : ٢٦).

ومن ثمّ التوبةُ **تطلب حفظَ محبّة الإخوة**، الضعفاء خاصةً، لأن من عنده محبّة عنده الله. **وأيضاً تتطلب التواضع** لأن المتواضع شبيه بالله إلى حدّ أنه يحزن ويتألمّ مع الخاطئ

ولا يزدري به وهكذا يطهّر نفسه الخاصة. كلّ هذا وفقاً لما قاله الربّ: " كل ما فعلتم بإخوتي هؤلاء الصغار فبي فعلتموه" (متى ٢٥ : ٤٠). المسألة، مسألة التوبة، **تتطلّب بالطبع جهداً** لأن ملكوت السماوات يُغتصب اغتصاباً والغاصبون يأخذونه بالقوّة. الحرب مُعلنة ضدّ الأهواء والشهوات وضدّ مكائد إبليس لذا يقول القدّيس:

"لقد ارتبطنا بشهواتنا كبسلاسل حديدية. ولا يجاهد أحدٌ لكي يتحرّر منها، بل ينشرح صدره وهو مُقيد بها. يالها من مكائد شريرة يحيكها الشيطان الخبيث؟ كيف استطاع أن يُظلم أذهاننا لكي نهتم بكل ما هو معاكس ونفضّل ما يؤذينا على الخيرات المستقبلة".

لقد سار افرام على خطى القدّيس يعقوب نصيبين أسقفه (٣٠٣ – ٣٣٨) فعرف مثله الثقافةَ والنسك. ومتى تحوّلت الأهواء فرغ القلب من الأنانية والفردية البشعة متجهاً نحو المحبّة اللاأنانية التي لا تطلب شيئاً لذاتها.

جهادُ التوبة هذا سوف يؤهّلنا لرؤية المسيح القائم في المجد إماّ جزئياً كما في مرآة عن طريق الصلاة القلبية، صلاة يسوع وإمّا مباشرةً بعد الاستنارة. هذا يجعلنا أيضاً نتذوّق الملكوت ونحن على الأرض، الذي هو مجدُ المسيح وهو السماءُ للذين أدركوا المحبّة الخالصة فيُرى بشكل نور غير مخلوق والذين باتوا في الأنانية المُدقعة، يرون مجد الله كنار غيرِ هيولية مُحرقة: هذا هو الجحيم.

حقاً إن الخطيئة مدمِّرة وصدق من قال في التراتيل: "**رديءٌ هو التهاون، عظيمةٌ هي التوبة**". من يحفر قبره في قلبه يهشّم إنسانَ الخطيئة ويفتح بابَ القيامة. القدّيس افرام يغسل خطاياه بدموعه فيفرّح قلبه بنعمة الله.

* * *

ما لدينا من مؤلّفات القدّيس افرام باليونانية قد دخل في التراث الأرثوذكسي هي الميامر التي تُتلى في الكنيسة

في أيام الصوم الكبير والواردة في خدمة التريودي. تعاليمها الروحية غنيّة ومستقيمة عابئة بخفقات القلب بالشعور بحضرة الله تحثّ على التوبة وتسبّح الله بابتهالات عميقة. لا نشك بإفادتها الخلاصية مهما قال العلماء المعاصرون عن صحة نسبتها التاريخية للقدّيس افرام مع احترامنا الكبير لهم فقد ترسّخت في تقليد الكنيسة الحيّ كما حصل مع نسكيّات القدّيس اسحق السرياني ومؤلّفات القدّيس ديونيسيوس الأريوباغي وعظات القدّيس مكاريوس المصري وغيرهم.

* * *

التوبة إذاً في النهاية هي العودة إلى الله، إلى الحالة الطبيعية، إلى الفردوس لا بل إلى الملكوت إلى المجد. لا تردّني إلى الأرض قبل أن تردّني إليك، تقول الترنيمة الكنسية.

مجال التوبة هو مجال المجد وهو الحالة الطبيعية. هي الحقيقة التي كنّاّ عليها عندما كنّاّ نعيش في البساطة والنقاوة والشفافية للنور الإلهي بعيداً عن عاصفة الهوى. خُلق الإنسان عليها لا بل خُلق من أجلها. الإنسان خُلق على صورة الله لا بل على صورة المسيح المُمجَّد، لذلك في عودة التائب، المسيح يُعيد خلقه من جديد لا بل يجذبه إلى حالة القيامة في المجد.

الدعوةُ إلى التوبة تقيمنا في حضرة الله، في حضرة المسيح بالروح القدس، دعوة إلى المجد والحضرة الإلهية.

من هنا عند القدّيس افرام السرياني صلة التوبة بالدينونة أي بالوقوف من الآن أمام منبر الله للمحاسبة. لذلك يقول القدّيس:

"لنتُبْ يا أخوة ما دام لنا وقتٌ فقد سمعتم قول المسيح: "هكذا يكون فرحٌ عند ملائكة الله بخاطئ واحد يتوب" (لوقا ١٥:١).

ويضيف:

"إسمع قول يوحنا الإنجيلي: "لا تحبّوا العالم، لأن كلّ ما في العالم شهوة الجسد وشهوة العين وتعظّم المعيشة... والعالم يمضي وشهوتُه وأماّ من يعمل بمشيئة الله فإنه يبقى إلى الأبد" (١يو ٢ : ١٥ – ١٧).

التوبة تغسلنا من خطايانا. يقول القدّيس أيضاً:

"فالحاجة ماسة إذاً إلى الدموع لغسل إرادتنا قائلين ومرنمين مع داود: تَغسلني فأبيض أكثر من الثلج (مز ٩:٥٠) في كل ليلة أملأ سريري بدموعي وأبلّ بها فراشي (مز ٦:٦)".

المسيح هو الطبيب الشافي. الكنيسة تداوي عن طريق الأسرار، عن طريق المعمودية، عن طريق الإعتراف والتوبة والافخارستية. هو الذي قال" لم آتِ لأدعوَ صدّيقين بل خطأة إلى التوبة" (متى ٩ : ١٣). **الكنيسة هي** جماعة

المؤمنين بل هي حسب القدّيس افرام السرياني **جماعة التائبين**. يقول في هذا الصدد:

"إقترب من الطبيب الصالح ذارفاً الدموع كأفضل الأدوية. لأن الطبيب السماوي هكذا يشاء أن يداوي الإنسانُ نفسَه عن طريق دموعه وهكذا يخلص... لا يستخدم السكّين كما ولا يستخدم دواءً مرّاً مُحرقاً. يداوي فقط بالكلمة. إن أردت أن تأتي إليه فهو مليء بالخيرات، مليء بالرحمة".

* * *

لنأتِ أخيراً إلى يوم الحساب **كلّ واحد يحصد ما قد زرعه** في حياته الحاضرة ولأن كلّ واحد سيحمل حملَ نفسه (غلا ٦ : ٥و٨) لنتذكّر أننا قد رفضنا الشيطان ووافقنا المسيح هذا العهد محفوظٌ إلى يوم الدينونة "أيها العبد الشرير من فمك أدينك" (لوقا ١٩ : ٢٢). لا تشته إذاً غنى هذا العالم احفظ نفسك من البغض، من الرفاهية الزائدة من الزنى والتنعّم لا بل أحبب السهر في الصلاة معدّاً

مصباح نفسك شاعلاً مسبّحاً بفمك العريس الذي لا يموت متأمّلاً جماله الفائق بنفس مبتهجة برؤيته.

- **صلاة ابتهالية**

أعطني يا ربّ ان أتوب توبةً صادقة،أن أتمّم بقيّة زمان حياتي بسلام وتوبة،

أيّها الإله الرحوم التوّاب على مساوئ الناس. إمنحني أن أذوق شيئاً من تواضعك السحيق، من محبّتك الفائقة على كلّ شهوة عالميّة، من ملكوت فرحك العظيم.

إجعلني أعرف خطيئتي وضعفاتي الكثيرة وأبكي عليها لأني أودّ أن أخلص منها ولم يعد فيّ قوّةُ جهاد كافية. فأعنّي بنعمتك الإلهية برحمتك الغزيرة. إني أودّك، أودّ أن لا يعود فيّ شهوةٌ عالمية.

كيف يعرفك العالم؟ كيف أعرفك أنت حياتي؟ أعطني دموعَ توبة من أجل ذلك دموعَ فرح بمحبتك.

أعطني أن أعرفك لا بعقلي فقط بل وأيضاً بقلبي وجسدي بكياني كلّه.

لماذا ابتعد عنك العالمُ الحاضر لماذا ابتعد عنك البنون؟ هل كنتُ عثرةً أمام الآخرين، هل فضّلتُ مال الأرض ورفاهيتها؟ التنعّم الحقيقي أليس عندك ألم تعد تجذبنا؟ يجذبنا العلم والحضارة، يجذبنا جمالُ الجسد فأين وجهك المنير؟ أين شعاعُ تعزيتك العميق الذي يفوق على كلّ شعاع أرضي؟

لا اعرف ماذا أقول.

إني خائفٌ أخشى الموت أعنّي في آخر أيامي في ضعف جسدي وأمراضي. اجعلني أتوب توبة صادقة أتنقّى من أفعالي وأفكاري الرديئة والخفية.

إني ملتجئ إلى شفاعة القدّيس افرام ابتدأتُ معه فأنتهي معه من أجل لقياك. برحمتك الكبيرة ارحمني كما رحمته بشفاعاته وشفاعة جميع القدّيسين. آمين.

دير مار ميخائيل

من أقوال
القدِّيس أفرام السرياني
في التوبة

✠ لا نيأس يا أخوة من خلاصنا. فإن حدث وخطئنا فلنتب. **إن خطئنا ألف مرّة فلنتب ألف مرّة**. الله يفرح بكل عمل صالح غير أنه **يفرح بصورة خاصة بتوبة كلّ نَفْس**. إنه يتطلّع إليها بحنوّ ويتقبّلها بين يديه وهو ينادي قائلاً "تعالوا يا جميع المتعبين" (متى ١١ : ٢٨) و "من يأتي إليّ لا أُخرجه خارجاً" (يوحنا ٦ : ٣٧).

✠ هلمّ يا أخوة، قبل أن يأتي ذلك اليوم الرهيب وقبل أن يأتي الرب فيجدنا غيرَ مستحقين، هلمّ فنبادر لرؤية وجهه بالإعتراف والتوبة، بالصلوات والأصوام والدموع وضيافة الغرباء. لا نتوقفنّ يا أخوة عن عمل التوبة وعن التوسّل باجتهاد وبذلك نستعد معاً، رجالاً ونساءً، عبيداً

وأحراراً، شيوخاً وشباباً للقاء الرب. أنظروا **ألاّ يقول احدٌ منكم خطئتُ ولست أهلاً للمسامحة**. من يتفوه بهذا القول لا يعرف أن **الله هو إله التائبين** وقد جاء إلى العالم لخلاص الخطأة وهو الذي يقول: "لم آتِ لأدعو صدّيقين بل خطأة إلى التوبة" (متى ٩ : ١٣). هذه هي التوبة الحقيقية في أن يترك الإنسان خطيئته، أن يتركها وفقاً للقول: " لقد أبغضتُ الإثم ورذلته" (مزمور ١١٨ : ١٠٦). فالله يتقبّل إذاً بفرح كل من يأتي إليه تائباً.

✠ أعظم الأعياد عيد الفصح. حين ذُبحَ المسيح من أجل خلاصنا (١ كور ٥ : ٧) لكن **العيد المفضّل والأكثر إرضاء لله هو التوبة مع الدموع**، هو الابتعاد عن الخطايا، معرفة الله وكذلك الرغبة في الخيرات الأبدية. حين يفعل ذلك كلّ واحد منا، آنذاك يكون فرح عظيم في السماوات (لو ١٥:٧).

✠ توبتنا بالنسبة لأهل نينوى هي كحلم أو كظلّ يتوارى بسرعة. لقد قدّم أهل نينوى إحسانات كثيرة فهل بمقدورنا نحن أن نصنعَ حداً للجشع؟ كان أهل نينوى يحررون عبيدهم ويكرّمونهم أما نحن فلا نجعلنّ المحرّرين عبيداً عن ظلم.

✠ لا نهملنّ خلاصنا ولا نغارنّ من أولئك العائشين في التبذير والكبرياء وبغنىً عن مخافة الله. لأن الخجل والعار في الحقيقة يغشّي الذين يبغضون الرب. أيام حياتنا تجري ونهايتها تقترب فدعنا نبكِ أمام الرب إلهنا قبل أن يُغلِقَ علينا في الظلمة الخارجية...

طوبى للذين يبكون الآن بقدر المستطاع لأنهم سوف يُعزّون (متى ٥ : ٤ لوقا ٦ : ٢١). مع مختاري الله.

✠ **يا لها من قدرة الدموع**! ان أرادتْ تمكنت من المثولِ بفرح أمام العرش المتعالي المقدّس الذي للسيد الطاهر.

يا لها من قدرة جزيلة! كيف بطرفة عين ترتقون طائرين إلى السماء وتحصلون من الله على طلباتكم كلّها! لأنه يستجيب فرحاً ويسامحكم.

✠ ما دام لنا وقت للتوبة فلنداوِ بالعبرات ما اجترمناه وأثمنا به. فوقت التوبة قليل وملكوت السماوات لا نهاية له.

✠ بما إن باب التوبة قد انفتح. أسرع قبل أن يغلق. الرب لا يحتمل لامبالتك ولا يطيق تهاملك لماذا تزدري إلى هذا الحدّ بحياتك أيها الشقي؟ أيوجد أسمى من حياتك أيها الإنسان؟ أنت لا تعرف الساعة التي فيها يُغلق الطبيبُ الباب على عيادته.

✠ الرب يرى دموع وتنهدات الذي يأتي إليه ساجداً. هو سابق المعرفة كإله وجابلنا. يغفر للحال خطايانا كلّها، أخطاءَ أفكارنا وأعمالنا ويأمر بأن يأتوا "بالحلّة الأولى

(لوقا ١٥ : ٢٢) وأيضاً في يده اليمنى الخاتم. يأمر ملائكته كلّهم أن يفرحوا معه لعودة الخاطئ.

✠ إن رغب أحدٌ أن يكون مواطن الملكوت "**فليَغصبْ خطواته**" لأن النهار شارف على نهايته ولا يعرف أحدٌ ما سوف يلاقيه في الطريق... هكذا كما جرى مع مسافر يعرف طولَ الطريق فيقف وينام وبعد أن يستفيق عند اقتراب المساء يرى النهار على نهايته وما أن يبدأ بالسير من جديد حتى تأتي السحب فجأة، البرد والرعد والبرق وأحزان من كلّ جهة. لا يعودُ يدرك الهدف ولا يقدر أن يعود إلى الوراء. هكذا نحن أيضاً إن أبدينا لا مبالاة في أوان التوبة سوف نعاني الشيء نفسه لأننا غرباء عابرون (عب ١١ : ١٣).

✠ بدء النوح أن تعرف نفسك. لا يكن نوحنا بحسب البشر، لا من أجل أن يرانا الناس، بل بحسب الله الذي يعرف خفايا قلوبنا لكي يطوّبنا. ليشرق إذاً وجهنا من الفرح

عندما نبتهج بنعمة الروح القدس من أجل عطايا الرب في اللحظة التي نبكي فيها وننوح بحسب الفكر متوسّلين إلى الله لكي يحفظنا من كلّ شرّ حتى لا نُحرمَ من ملكوت السموات ومن الخيرات التي يُهيؤها الله للذين يرضونه.

✠ أهتمّوا في إرضاء الله طالما الوقت سانحٌ. إبكوا أمامه ليلاً نهاراً في صلاتكم وترتيلكم حتى يخلّصكم من ذلك النوح الأبدي، من صرير الأسنان، من نار جهنم، من الدود الذي لا يموت، ويمنحكم ملكوته في الحياة الأبدية. هناك ينتفي الألم والحزن والتنهد، حين لا نعود بحاجة إلى الدموع والتوبة.

✠ **أيها الإخوة نحن تجار روحيّون**. نشبه التجار الذين يهتمون بالخيرات المادية. كلّ يوم يحسب التاجر الربح والخسارة. إن وجد خسارة يفكّر كيف يصلحها وهكذا أنت أيها الحبيب، **إنتبه كلّ يوم، صباحاً ومساءً، أنتبه بدقّة إلى**

عملك التجاري. في المساء عُدْ إلى قلبك واحسبْ وقلْ لنفسك: "هل أغضبتُ الله في شيء؟ هل تكلّمتُ كلاماً باطلاً؟ هل أظهرتُ عدم مبالاة؟ هل أغضبتُ أخي أو أذيتُ أحداً؟ هل كان فمي يرتّل وفكري شارداً في خيال الأهتمامات العالميّة؟ هل جاءتني شهوةٌ جسديّة وقبلتها بسرور..." إن خسرتَ في هذه كلها فكّر كيف تُصلح نفسك. تنهد وابكِ حتى لا تقع من جديد.

في الصباح فكّر أيضاً وقل "تُرى كيف أمضيت الليل؟ **هل أجريتُ فيه عملي الروحي**؟ **هل بقيتْ نفسي ساهرةً فيه مع جسدي**؟ هل سكبت عيناي الدموع؟ هل غرقت في النوم عند السجود؟ هل جاءتني أفكار شريرة وقبلتها بسرور؟" إن حصل هذا كلّه أنظر كيف تعالج نفسك. ضعْ حارساً لقلبك حتى لا تعود إليها. إن أهتممتَ بذلك تُنقذ عملك الروحي، وترضي ربك وتنتفع.

✠ إن شئت أن تغسل وجهك فاغسله بالدموع والنحيب حتى يسطع بالمجد أمام الله والملائكة القديسين، **لأن الوجه الذي تغسله الدموع يتألق جمالاً عديم الفساد**.

✠ لا نتهامل ونكن غير مبالين بداعي الكسل والشر، طالما لدينا مثل هذا السيد الرؤوف. لأنه طالما نحن في هذه الحياة يترأف، يُخلّص ويغفر الخطايا. من لا يندهش كيف **بقليل من الدموع**، حتى في الساعة الحادية عشر، يغفر جماً من الخطايا. **ويشفي مانحاً أجرَ دموعنا**. لأن هذا هو سبيل نعمته. بعد الشقاء يُعطي أجراً كبيراً.

✠ إن يوم الدينونة قد اقترب وحضوره وشيك. تعالوا ايها الأصدقاء نهيّء أنفسنا، نسهر منتظرين ربّنا العريس غير المائت. ها هو قد أشرق. ها اليوم قد حضر. الليل مضى والنهار اقترب (رو ١٣:١٢) يا أبناء النور تقدّموا إلى النور (يو ١:٩) أخرجوا بفرح لتلاقوا نورَ ربّنا.

أظهروا له فضائلكم. قدّموا له جهادكم ودموعكم وكل الشدائد التي صبرتم عليها بشوق ومحبة له.

✠ لا يخشينّ العفيف لأن مائدة الملكوت تنتظره. والذي يعطش ليبقَ ثابتاً في إيمانه لأن نعيم الملك قد تهيأ له. **وليأخذ قوةً ذاك الذي يسهر ويرتّل ويصلّي ويبكي** لأن نعمة الحضور الإلهي، خدر ربّنا سوف يعزّيه.

✠ **الوقت الحالي هو وقت توبة**. فكلّ مَنْ يرغب بالتحرر من العبودية المرّة، عليه أن يتحرر من مشيئات الطاغية مُضضْطهدهِ ويحاربه، بداعي محبّته للخالق. حينها يحصل بالفعل على خبرة من جراء جهاده في عمل الفضيلة، ساكباً على الأرض أعراقَه عندما يقول للطاغي، ليس فقط بالشفاه بل من عمق استعداده القلبي:

"إعلم يا إبليسُ أنني لن أسمعَ لصوتك ولن اتعبّدَ للذّاتك"

✠ طالما نحن موجودون في هذه الحياة، فعندنا قوة من الله تُمكّننا من تحطيم أربطة مشيئات العدوّ بذواتنا، وأن نلقي عن عاتقنا حملَ الخطايا الثقيل بالتوبة، وأن نخلصَ إلى ملكوت السموات. أمّا **إن أدركَنا** الموت ذاك القضاءُ المحتوم، **وخرجت النفس من الجسد**، ووضعوا الجسد في القبر، **فلن تبقى لدينا القدرةُ على أن نساعد أنفسنا**، كالسمكة عندما تسحب من المياه ويغلق عليها في وعاء، حيث تفقد القدرة على مساعدة نفسها.

✠ لنقتنِ ألماً طوعياً وصبراً إرادياً ذاتياً صادراً عن مخافة الله، ولا نتهاونّ بالصبر والتواضع والإمساك والرأفة. لا أقصد بالرأفة أن تتعاون مع قريبك لفعل الشرّ بل **أن تساعد أخاك في الروحيات حتى يقتني خشوعاً مع دموع.** إن لم يوجد الدموع الظاهرة، ليبقَ على الأقلّ انسحاق القلبِ لأنه هناك أنواع متعددة للدموع. طوبى بالفعل لذاك الذي

ينظر الرب في نفسه ويسكب تماجيده بنحيب أمام صلاح الله، لأن صلاته سوف تُستجاب.

✠ **طوبى لعاشق التوبة القادرة ان تخلص الخطأة**، إنه لا يفكّر في عمل الشر، ولا يُنكر النعْمة أمام الرب المخلّص.

✠ إن أخذتْ تتعالى في داخلك شعلة الخطيئة، فأطفئها كلّياً بواسطة الدموع، دموع التوبة، لأن الرب يخلّص كلّ الذين يعودون إليه. هذا إذاً ما عليك ان تطلبه من الربّ من أجل نفسك لأن الربّ يحبّ أولئك الذين يعملون من أجله بقداسة.

✠ لا تحتقرنّ الفضيلة، كونك تتعب قليلاً لإنجازها، بل اقتنِ شجاعةً لأنك بسرعة ستأكل من ثمارها. إن تتجاهل النصائح النافعة سوف تقدّم عنها توبةً في النهاية عند فناء لحوم جسدك، فتقول حينها:

"كيف كرهتُ التأديبَ ورذل قلبي التوبة؟"

✠ **دعنا نسعَ وراء الحياة الروحيّة** بحيث يدور فكرنا في نطاق الروح القدس، يتقدس وفي الوقت نفسه يتقدّس الجسد بشركة الروح. **فلنطلب يومياً من الربّ دموعَ تخشّع** حتى إنه ونحن باكون على خطايانا تُزهر نفوسنا من جرّاء ذبول الخطايا فلا نهملنّ نفوسنا. دعنا ننقّب من حولنا واضعين سماءاً لكي بعد أن تنتعش وتسخن تنتج ثمراً مفيداً من اجل الربّ.

فلنتقتنِ بدل المعول ذي الحدّين العهد القديم والعهد الجديد وبدل السماد حرارةَ الروح القدس. بهذا **دعنا نزيّن أنفسَنا ساقين إياها بالدموع** بحيث تكون مفلوحةً ومسقيّة فتصنع ثمر البرّ لكي لا نتهامل ونقول في ساعة الإنفصال بخوف ورعدة كملك العماليق:

"ألهذا الحدّ مرٌّ هو الموت" (ا ملوك ١٥ : ٣٢).

✠ إن حصل ورمانا العدّو أسفل بواسطة إحدى المساوئ، فلننهض بسرعة لئلا يستدرجنا إلى الأعمال

الأخرى محدراً إيانا شيئاً فشيئاً من سقوط إلى آخر، وفي النهاية يلقينا في قعر الضياع واليأس. إن قادنا العدّو أيضاً إلى كلّ الممنوعات فلا نبقينّ فيها ولا نيأسنّ من أنفسنا، لأنه من الممكن أن ننتصر على هذه الأمور كلّها بالتوبة وأن نقف منتصبين في ميدان البرّ نفسه.

فحينها إذ يرى الرب تحولنا وتوبتنا الصادقة واشتهاءنا له نفسه فقط وبكلّ قلوبنا، وعَمَلَنا بما يطيب له. فلن يتكلم إلينا كعبيد بل سيقودنا كأصدقاء أصيلين إلى الفضائل الأكثر كمالاً وسمّواً قائلاً:

" أيها الصديق إرتفع إلى أعلى" (لو ١٤ : ١٠).

✠ **الإنسان الذي يبكي لا يُخطئ أبداً**. والإنسان المتخشّع المتواضع لا يفكّر بالشرّ. يأتي البكاءُ من التخشّع ووسط البكاء ابتعاد عن الشرور.

✠ إن كنت تسكن في دير شركة أو في منسك هدوئي لا تُهمل سعيك وراء **اكتساب قلب نقيّ وروح منسحق من جرّاء التوبة** (مز ٥٠ : ١٢ و ١٩). فإن الذي اكتسب مثل هذه الفضائل لن يزدريه الله. لكن إن حدث وازدرينا بها يُصبح الخطر علينا كبيراً.

✠ إن سقطتَ لا تبقى واقعاً أسفل. ولا تزدرِ بطول أناة الله وصبره. **تذكر أن الموت لن يتأخر** (سيراخ ١٤:١٢). تذكّر أنك لن تستطيع ان تهرب من أيدي الله. لا تكنْ غير مبالٍ بل تبْ، أسكب دموعاً، تنهّد لأن الشيطان قد استهزأ بك. لأنه إن حصل ونسينا زلّتنا، إلاّ انّ الله الذي جبلنا يعرف تماماً عملَ كلّ واحد. لا تتهاملْ، لا تكن غير مبالٍ بل قف بشجاعة أمام المعادي وسدَّ النافذة التي منها يسرقك العدوّ عادةً، فيرجع عندئذٍ خاوياً لأنه لم يجد المدخل المناسب.

✠ **النوح ينفع ويحفظ. يغسل النفس بالدموع ويجدّد نقاءها**. يُطهّر من جديد. النوح يبعد الملذات، يُكسب

الفضائل. ماذا أقول أيضاً؟ النوح يطوّبه الله (متى ٥ : ٤) وكذلك الملائكة لذلك كان أحد تلاميذ الربّ يقول:

" ليتحوّلْ ضحككم إلى نوح وفرحُكم إلى غمّ. إتضعوا قدام الربّ فيرْفعكم" (يعقوب ٤ : ٩–١٠).

✠ طوبى للذي يشتهي النوح بمعرفة ويُهرق الدموعَ على الأرض بتخشّع مثل درر كريمة أمام الربّ.

✠ طوبى للذي يتذكّر عذابَ جهنّم بصورة مستمرّة، ويُسرع بدموع وتنهدات ليتوب توبة صادقة أمام الربّ، لأن هذا سوف يتحرّر من الشقاء الأبدي.

✠ لا تعتقد، يا أخي أنك سوف تعيش وقتاً طويلاً على الأرض. ولا تنصرف إلى حياكة الأفكار والأعمال الشريرة. سوف يأتي أمرُ الربّ بغتة فيجدك تخطأ. **ولا تلقى وقتاً للتوبة وللغفران**. ماذا تقول للموت يا أخي، في ساعة

الأنفصال؟ آنذاك لن يُسمح لك بلحظة واحدة... هكذا توقّع الموت في كلّ يوم، كن حكيماً وروحانياً. **توقّع في كلّ يوم انفصالك عن هذا العالم ومثولك أمام منبر الرب**. هيّء في كلّ يوم مشعلك، وكن مستعداً حاذقاً. لا تدعه ينطفئ بل **أوقده دائماً بالصلوات والدموع**.

✠ إن الخطيئة يلتقي بها ويتبعها حزنٌ مظلم يتهافت على الذين يفعلونها. أما الطهارة فيتبعها الفرحُ والسلام. وبعد ورود الفرح تدعه الطهارة ينوح ويبكي على ذكر خطاياه السالفة. فلكيلا يطّرب بسبب فرط السرور، ينتحب **فتستنير نفسه بدموعه** وتزهو وهو يتصوّر الأشياء السماوية على قدر موهبة الرب.

✠ إن الطهارة بمحبّة المسيح موهبةٌ عظيمة. فإن الرب يقول: "طوبى لأطهار القلوب فإنهم يشاهدون الله" (متى ٥:٨). والرب نفسه منهضُ المهشمين ومخلّص

اليائسين **يجدّد بالتوبة الأعضاءَ التي تعتّقت بالخطيئة**، ويحفظ أجسادكم ونفوسكم وأرواحكم بلا دنس (أفسس ٥:٢٣).

✠ طوبى للذي أصبح كلّه سحابةَ دموع وأطفأ بدموعه المتواصلة لهيب أهوائه الشريرة.

✠ طوبى للذي يزرع زرعه ويَسقيه متقدّماً بالدموع حتى يأتي زرعه مَرْضيّاً ومثمراً نحو الرب.

✠ كما أن الماء يُطفئ النيران، **هكذا التوبة الصادقة تُطفئ الغضبَ** وتطرد الغيظ. ليقنعْك بهذا رئيس الخمسين في أيام إيليا الذي بتواضعه استرض النبيّ وتخلّص من الغضب (٤ مل ١ : ١٣-١٤)

✠ دعنا نرتّب أفكارنا كأننا كلّ يوم نبدأ من جديد لأنّا هكذا سنكون أقوى، دعنا لا ننجرّ إذاً وراء ملذّات الجسد، ولا أن نعيش حياتنا بدون مخافة الله، بل بالعكس فلنهربْ من كلّ رغبة صبيانية. فقد تقودنا هذه الرغبة إلى طريقة حياتنا السالفة ونسقط في نفس الحالة: بأن نجعل قضاء الله علينا أسوأ حالاً. وربّما نُقطع كالعضو الذي فسُدَ والذي من أجل صالح بقيّة الأعضاء يُبتر. بما أن ربّنا ومخلّصنا يسوع المسيح قد قال: " ها أنت قد برئتَ فلا تخطئ بعد لئلا يصيبك أمرٌ أسوأ" (يو ٥:١٤). لكن ليت الرب نفسه يُعطينا لنرجع ونعمل أعمالاً تليق بالتوبة (أع ٢٦:٢).

✠ أين يمكن ألاّ يوجد حزنٌ؟ أين لا يوجد تعب؟ أهل العالم ألا يشقون؟ ألا يخاطر البحارون مسافرين في البحر؟ والجنود ألا يتعرّضون للمخاطر في الحروب؟. أهل العالم يشقون في أمور العالم والأناس الروحيّون يعانون الأسى في

الأمور الروحية. ألا أن **الحزن بحسب العالم يؤدّي إلى الموت أما الحزن بحسب مشيئة الله فيؤدي إلى التوبة** (٢ كور ٧: ١٠) التي تقودنا إلى الحياة الأبدية.

✠ نحن نسير وسط العثرات فلننتبه إذاً لئلا نسقط في فخاخ الموت. إن فخاخ الشرير مليئةٌ بالعذوبة الظاهرة أعني الاهتمام بالأمور الدنيويّة، بالأموال، بالأفكار والأعمال الشريرة. فلا تتحلَّ بحلاوة فخاخ الموت، ولا تتهامل، ولا تستسلم إلى الأفكار الشريرة. إن وجد الفكر الشرير مدخلاً إلى النفس: تستلذ النفس بالهذيذ بالشرّ فيوقعها في الفخ ويميتها، هذا إذا **لم تُطرَد هذه الأفكار بالصلاة، بالدموع، بالأمساك والسهر**.

✠ لنحبّ نحن أيضاً طريق القديسين بقدر ما لدينا بعد من وقت **ولنقدّم للرب ثمرَ التوبة الصالح**. ولا نخسرنّ الوقت الملائم للتوبة ولا نُبتلعنّ ونؤخذنّ بالمؤثرات العابرة

الزائفة لهذا العالم ولا نرتبطنّ مع أناس يقومون بأعمالهم بلا مخافة لله.

✠ **دعونا نتوب أيها الأخوة** إلى متى نبقى عديمي الإرضاء لدى خالقنا؟ إذا فقدنا الميناء فأين نخلص في أوان الزوبعة والعاصفة البحريّة؟ إذا أسخطنا الربّ إلى من نلجأ في ساعة الضيق والعسر؟

✠ إن ازدريتَ بخوف الله وتركت نفسك في الخطيئة، فإنك ستحاسب، لأن من يسلّم جسده إلى اللذّة، لن يحزن فقط في الحياة المستقبلة بل وفي الحياة الحاضرة. إن لم يتب بسرعة، سيماثل خرقة مرميةً استعملها الجميع وفي النهاية مقتوها وداسوها، إلاّ أنك إن نقّيتَ نفسك من كلّ هذه الأمور وأردتَ أن تُرضي المسيح حافظاً طهارةَ جسدك بمخافة الله، بما يشكل دعامةً لكلّ الفضائل، تصير مماثلاً لبرفيرة ملوكيّة وستُنير كنجم ساطع... وهؤلاء الذين هجموا عليك

سيُجبرهم الرب على التراجع لأن خوف الله الذي أحببته، سيكون لك سوراً وستنال حظوة من قِبَلِ الله والناس.

✠ **ضعْ في فكرك دائماً يوم موتك**، حينما ستستلقي على بساطك منازعاً ولاقطاً أنفاسك الأخيرة... أية رعدة وخوف تستولي على النفس في تلك الساعة. إن كنت قد عملت أمراً صالحاً وعملت ما يرضي الله، فتصعد إلى السماء بفرح كبير يقودها الملائكة القدّيسون مثل عامل يتعب ويشتغل طول النهار منتظراً الساعة الثانية عشرة لكي ينال فيما بعد الراحة وأجرته ويتنيح... أما النفوس الخطأة فيتسلّط عليها الخوفُ والرهبة، كأحد المحكوم عليهم الذي ألقت الشرطة القبضَ عليه واقتادته إلى التعذيبات. هكذا ترتجف نفوس الظالمين في تلك الساعة حيث كل انتباههم مشدود على التعذيب اللامتناهي للظلمة الأبدية. وإن قال أحد " دعوني أذهب إلى ذلك العالم لكي أتوب" فلن يوجد من يطلقه حرّاً لأن واحداً مثل هذا يسمع: عندما كان لديك وقت

كاف لم تتب، والآن تأتي طالباً التوبة؟ عندما كان الميدان مفتوحاً للجميع لم تكن تجاهد. الآن تطلب الجهاد حيث الأبواب كلّها قد أغلقت ووقتُ الجهاد قد مضى؟ ألم تسمع القائل "**كونوا صاحين لأنكم لا تعرفون ذلك اليوم ولا تلك الساعة**" (متى ٢٥ : ١٣).

✠ لا نتهاوننّ بخلاصنا أيها الأحباء. ها الكتب المقدّسة تكشف لنا اليوم، **بحيث نخلص بالتوبة** من الغضب ونرث الحياة الأبدية، عاملين ما يرضي الرب. لكن إن أصرّيت على تمرّدك السابق وحافظت على فكرك العديم التقوى فاعلمْ أنك ستُقطع عاجلاً من الجذور. لأنه ليس بكاذب من قال: "ها الفأس قد وُضعت على أصل الأشجار،كلّ شجرة لا تصنع ثمراً صالحاً تُقطع من الجذر وتُلقى في النار" (متى ٣ : ١٠).

✠ على كلّ واحد منّا ألاّ يتهامل وييأس عند سقوطه في الخطيئة لأننا نملك وسيطاً لدى الآب وهو ربّنا يسوع المسيح الإله كفارة عن الخطايا. إنه الرب العادل الذي لن يغفر للذين لا يبالون ويُرجئون أوان توبتهم ولا للذين يتنعّمون ويضحكون بل سيغفر حتماً للذين ينوحون ويطلبون ليل نهار غفرانَ خطاياهم. هؤلاء هم الذين سيعزّيهم الروح القدس.

✠ لنسلك الطريق المغبوط الذي سلكه جميع محبي المسيح. درجات هذه الطريق متعبة لكن الراحة بعدئذٍ مغبوطة، درجاته صعبة لكن المجازات مفرّحة، درجاته ضيّقة لكن النهاية فسيحة. **أما درجات الطريق فهي: التوبة والصوم، الصلاة والسهر، التواضع والفقر الروحي، الازدراء بالجسد والاهتمام بالنفوس...، الرحمة والدموع، النوح والتنهد، السجود...**

✠ الويل للذين يضيّعون زمن التوبة باللعب والضحك فهم باطلاً سيطلبون ما أضاعوا، فلن يجدوه. سيصرخون بدموع وتنهدات دون أن يجدوا عطفاً... ولكي أختصر كلامي: الويل للذين سوف يكونون إلى اليسار لأنهم سوف يعمى عليهم ويرتعدون ويصرفون أسنانهم عندما يسمعون هذه العبارة: "لا أعرفكم". عندها سوف يُطردون من المنبر الرهيب ويُسلّمون بخوف كبير إلى أيدي الموت لكي يرعاهم (مز ٤٨ : ١٥).

✠ لنهتم بصنع ثمار التوبة لئلا نُحرم ذلك الفرح ونقاد إلى أرض الظلمة والقتام، إلى أرض العتمة الأبدية (١ يو ١٠:٢١). اذهب إن أردتَ إلى مخدعك وأغلق الأبواب جيداً وأقفل النوافذ، واجلس في داخلها، فسترى بعينيك كم الظلمة مؤلمة ومغمّة رغم أنك تجلس بلا عذابات وألم وبمقدورك أن تفتح وتخرج عندما تريد. أي حزن تظن إذاً

أنك ستعاني هناك في الظلمة البرّانية، حيث النوح وصريف الأسنان؟ (متى ٨ : ١٢ و لو ١٣ : ٢٨).

✠ أنظر أيّها المسيح المخلّص إلى ينابيع دموعي وانسحاق وتنهدات نفسي غير المستحقة وليأتِ أمرك ويحفظني قبل أن يدوّي الصوت الرهيب ويجدني غير مستعد. بل على العكس لتمنحني نعمتُك وقتاً قليلاً في سبيل توبة حقيقية.

لا يمكن أيها الجزيل التحنن أن تصرف وجهك عن عبدك الخاطئ الذي يسكب الدموع. أنت تمنح نعمتك المخلّصة لكلّ نفس تتوسل إليك فتغفر الخطايا التي اقترفتها.

✠ طهرني يا ربّ من كلّ خطيئة قبل نهاية حياتي. لا تنكر طلبتي أيها الربّ الصالح. إن فماً غير مستحق يصرخ إليك متوسّلاً وهو مدنّس بالخطايا.

إستمع لي يا ربّ من اجل صلاحك لأنك لا ترفض طلبة الذين يتوبون حقاً. ليست توبتي صافيةً: أتوب ساعة وأغضبك ساعتين. شدّد قلبي أيّها الربّ الصالح، في مخافتك. ضع قدميّ في لجّة التوبة، ليغلبْ يا ربّ صلاحُك شرّي، ليغلبْ يا ربّ نورُ نعمتك الإلهية الظلمةَ التي في داخلي. يا ربّ أنت فتحتَ أعين الأعمى (مر ٨ : ٢٥ و ١٠ : ٥٢، لو ١٨ : ٤١–٤٣، يو ٩ : ٧) **إفتح أعينَ قلبي المظلمة**...

✠ إرحمني يا ربّ لا تسخط عليّ من جرّاء أفعالي الشريرة كما لم تسخط على الزانية والعشار. وارأف بي كما رئفت باللص الذي يئس من كلّ شيء فعضدته أنت وطهرته وأسكنته الفردوس. تبْ عليّ أنا المسكين فإني أكثر خطأ من هؤلاء جميعاً. هم رجعوا إليك رجوعاً تائباً بلا مرد وتابوا إليك توبة نصوحاً وأما أنا الغبيّ ففعلت مثل الكلب الذي يقيء ثم يعود إلى قيئه يلحسه. إني **أسألك الآن يا ربّ أن تتوب عليّ يا قابل التائبين وآتني من لدنك توبة صادقة** لأني كدت أسقط تحت وفر خطاياي. أنت يا ربّ لم تأتِ

لتدعوا الصديقين بل الخطأة على التوبة. فانظر إليّ يا مرشد الضالين ومنير المظلمين وامنحني أنا الضال أن أسير سيرة غير ملومة وأقمني أيها القاضي العادل عن يمينك في يوم الدين ولك ينبغي المجد إلى دهر الدهور. آمين.

من أقوال
القديس سلوان

✠ كلّ نفس فقدت سلامها عليها أن تتوب، والسيد سيغفر لها خطاياها. هكذا يملك السلامُ والفرح مجدّداً في النفس. ولسنا بحاجة إلى شاهد آخر لأن الروح القدّس عينه سيشهد بأن الخطايا قد غفرت.

✠ إذا تاب جميعُ البشر وحفظوا الوصايا الإلهية فستحلّ السماء على الأرض، لأن "ملكوت الله في داخلكم". إن ملكوت الله هو الروح القدس والروح القدس هو هو، في السماء وعلى الأرض.

أما الذين يتوبون فسيمنحهم السيد السماء والملك الأبدي، ويُعطيهم ذاته أيضاً. وفي عظيم رحمته، لن يتذكّر خطايانا، كما لم يتذكّر خطايا اللص الذي صلب بجانبه.

✠ **إن الذي يتوب بالحقيقة يصير مستعداً لتحمل جميع أنواع الشدائد والعذابات**: الجوع والعري، البرد والحرّ، المرض والفقر، التعييرات والإضطهادات، الظلم والإفتراءات، لأن روحه تمتد وتمتد إلى السيد "بصلاة نقيّة"، معْرضة عمّا هو على الأرض.

✠ المجد للسيد لأنه أعطانا المقدرة على التوبة، فبالتوبة نخلص كلّنا بدون استثناء. أما الذين لا يريدون أن يتوبوا فأولئك لا يخلصون: وفي هذا العمل أرى بأسهم وأبكي كثيراً شفقة عليهم. هؤلاء لم يعرفوا بالروح القدس كم هي رأفات الله العظيمة علينا. لكن إذا عرفتْ كلُّ نفس السيّد، وعرفت كم يحبّنا، فلن يوجد من ييأس أبداً ولا من يتذمّر قطعيّاً.

✠ إن السيّد يفرح ويتهلّل بالنفس التائبة باتضاع ويمنحنا نعْمةَ الروح القدس.

من أقوال
القديس سيرافيم ساروف

✠ إن الذي يصبو إلى الخلاص يجب أن يكون قلبه مستعدّاً للإنسحاق والتوبة. "فالذبيحة لله روحٌ منسق. القلب الخاشع والمتواضع لا يرذله الله" (مز ٥٠ : ١٧).

✠ عندما يكون الفكر منسحقاً يستطيع الإنسان أن يعبر بهدوء فوق فخاخ الشيطان لتشويش الفكر وزرع الزؤان فيه.

✠ عندما نتوب بحقٍّ عن خطايانا متوجّهين من كلّ قلبنا نحو سيدنا يسوع المسيح، فيفرح بنا ويدعو للعيد كلّ النفوس الصدّيقة مظهراًلهم الدرهمَ الذي التقى بعد ضياعه.

فلا نترددنّ إذاً من التوجه نحو إلهنا الرحوم ولا نرتمينّ في اللامبالاة واليأس.

من أقوال
الأب بابيسيوس

✠ **لا تطلب شيئاً في الصلاة سوى التوبة**. لا تسعَ وراء العجائب والرؤى والنبوؤات والمواهب، إسعَ فقط وراء التوبة. التوبة تجلب لك التواضع، والتواضع يجلب نعمةَ الله، والله يُعطيك بنعمته ما تحتاج نفسك إليه من أجل خلاصنا.

✠ إقرأ قدر المستطاع سير القدّيسين التي تقود إلى التوبة. **الكتب الآبائية ما هي إلاّ روافد تنبع من الإنجيل**. عندما تتبع هذه الروافد تصل إلى النبع ولا تضيع. لا تضلّ كما يحصل مع بعض المفسّرين. كتاب أخبار الآباء الشيوخ وكتابات القديس أفرام تساعد أيضاً من أجل التوبة.

✠ **إن أكبر مرض في عصرنا هو الأفكار العالمية الباطلة** عند الإنسان والتي تجلب عليه القلق. العلاج يُعطيه المسيح فقط عن طريق الهدوء النفسي والشعور بالأبدية شرط أن يتوب الإنسان ويتجه نحو المسيح.

✠ ينبغي ألاّ ييأس أحدٌ من الخطأة أبداً. يكفي الخاطئ أن يتوب ومهما أزدادت خطاياه تبقى أقل من خطايا الشيطان، لأن الإنسان جُبل من التراب وبعدم انتباهه زلق وتمرّغ في التراب.

✠ لا عذر لنا إذا أصرّينا على عدم التوبة وعدم الإعتراف بخطايانا، متوخّين البقاء في الدنس. هناك مَنْ لا يعترفون بخطاياهم، لزعمهم أنهم يسقطون فيها من جديد. أي إنهم يُضيفون على أوحالهم القديمة أوحالاً أخرى، بينما إذا اتسخت ثيابهم يغسلونها ويحرصون على نظافتها، وإن تبقّحت أيضاً ينظفونها من جديد.

✠ إن البعيدين عن الله هم أتعس الناس في هذه الحياة وفي الآخرة. والأتعس منهم هم الشياطين الذين ابتعدوا عن الله منذ آلاف السنين ويستمرون في الأبتعاد عنه بكبريائهم وعدم توبتهم.

أما الأوسع غبطة من الجميع، فأولئك الذين أظهروا توبة كبرى بألم وانسحاق داخلي فسحقوا بذلك العدوَّ المتكبر وأذلّوا بالنسك جسدهم غير المنضبط وأخضعوه للروح، ووهبوا السماءَ بتوبتهم "برجوعهم إلى السماء" الفرحَ الأعظم.

✠ إن الإنسان غير التائب يفوق الناسَ كلّهم جهلاً وحماقة، لأنه فضلاً عن أنه يتعذّب من ديمومة القلق، كونه لا يتوب، ليعتق من هذه الجحيم الصغرى "تبكيت الضمير" الذي يقوده إلى الجحيم الأبدي الأسوأ، فإنه يُحرم من الأفراح الفردوسية على الأرض التي يستمر التائب في التمتع بها في الفردوس بعد الموت بقرب الله، بدرجة أسمى.

✠ إنتبه ألا تطلبْ أبداً أنواراً أو نعماً من الله ألخ... بل توبة بها يأتيك التواضع، ومن ثم يُنعم عليك لإلهنا الصالح بكلّ ما تحتاجه.

من أقوال
الأب يوسِف

✠ تساعد النعمة المطهرة الإنسان على تنقية نفسه. حين يتوب احد فإن النعمة هي التي تحثّه على التوبة. وكلّ ما يفعله فبنعمة الله يفعله حتى وإن لم يخطر ذلك بباله.

✠ عليك ان تقتني توبة نقية وأن تكون مطيعاً للجميع، إذ ذاك تأتيك النعمة من ذاتها من حيث لا تدري.

✠ حين يتوب الإنسان توبة صدوقاً فإن النعمة تقربُه للحال وتزداد بالغيرة.

✠ حتى لو سقطت انهض ثانية. فأنت دُعيت لسلوك طريق سماوي. ولا عجب للعدّاء إن تعثر. كل ما يحتاج إليه هو الصبر والتوبة كلّ لحظة.

✠ كلّ مرّة تسقط فيها انهض من جديد. إلتمس الغفرانَ للحال.

لا تخبّء الحزن في قلبك لأن الحزن والكآبة فرح الشرير، يفعمان النفس مرارة ويلدان شروراً جمّة. أما التائب فيقول: " أخطأت! فاغفر لي أيها الآب السماوي" فيطرد الحزن.

✠ **كلّ خطيئة يرتكبها الإنسان تُغفر له إن تاب.** أما ذكراها فتلازمه حتى النَفَس الأخير.

فحين يتكاسل قليلاً، حين يتهامل قليلاً، يلتقطها الشيطان في اليقظة أو المنام، لينجّس بها أفكاره ويحمّله ذنب خطيئته القديمة أو ليجعل عقله في تيهان.

✠ إن حزناً قليلاً مشوباً بالفرح والدموع والعزاء هو من نعمة الله. ونعمة الله تُرشدنا طوال حياتنا إلى التوبة كلّما ضللنا.

الخطيئة تقصي الإقدام إلى الله، لكن التوبة تستعيده للحال. لا تحمل النعمة على اليأس بل تأتي بالساقط إلى التوبة كلّ حين. من جهة أخرى تفضي كلمات الأبالسة إلى اليأس حالاً، وتتلف الساقط كالبَرَد النازل على الأوراق الصغيرة الحسّاسة الحديثة الطلع.

✠ إن الله إلهنا، الصالح في كلّ شيء وبإزاء الجميع، هو الذي يجدنا. إذ ذاك نعرفه بعد أن يكون قد مسحنا برحمته الإلهية. من هنا أن التوبة والنوح والدموع وكلّ ما يحدث للتائب مردّه النعمة الإلهية. هذه هي "النعمة المطهرة" التي تنقي الإنسان.

✠ الإعتراف هو أحد الأسرار السبعة للكنيسة. **من دون اعتراف لا تُحسب التوبة، ومن دون توبة لا يقدر أحد أن يخلص.**

✠ يخرج الإنسان من حياته الخاطئة السالفة إلى التوبة ويغصب نفسه على البقاء في حدود الشريعة الإلهية. وبسبب عاداته الأهوائية يكابد جهادات عظيمة ويعاني أوجاعاً حادةً. ثم تعطيه النعمة الإلهية بصورة سرّية، عزاء وفرحاً وحزناً وبهجة وحلاوة تنبع من الكلام الذي يقرأه، وكذا قوّة وجسارة في الجهاد الروحي. هذه تدعى النعمة المطهّرة التي تساعد التائب المجاهد سرّياً ليتنقى من خطاياه.

✠ من دون جهاد وبذل دم لا تتوقّع أن تتحرر من أهوائك. أرضنا بعد السقوط تنتج شوكاً وعلّيقاً. قد أمرنا أن ننظفها. ولكن ليس من دون ألم كثير وأيدٍ مدماة وتنهدات جزيلة يُقتلع الشوك والعلّيق. فابكِ إذاً، واذرف سيولاً من

الدموع. نعِّم أرض قلبك. إن تترطّب التربة يسهل عليك اقتلاع الأشواك منها.

✠ وحده من رأى وعرف نعمة الله يعرف كم هي بعيدة أفكار الناس عن الطريقة التي يدين الله بها العالم. يكفي أن يتلقّى محبّ البشر بين يديه، توبة الإنسان وهو كفيل بتدبير كلّ شيء آخر، بحكمة لأجل خلاصه.

✠ نحن بشريّون وأبناء المعصية ولنا خطيئة آدم وحواء حجر زاوية. لذلك يتنازل الربّ إلينا ويغفر لنا خطايانا كلّها متى أتينا إليه.

من أقوال
الأب بورفيريوس

✠ لا شيء أعظم سمواً مما يسمى "التوبة والاعتراف". هذا السرّ هو هبة محبة الله للإنسان.

✠ لكي تتوب النفس، يجب أن تستيقظ وبهذه اليقظة تصير أعجوبة التوبة. هنا توجد رغبة الإنسان. لكنَّ الاستيقاظ لا يعتمد فقط على الإنسان. الإنسان لا يقدر وحده. الله يتدخل وعندها تأتي النعمة الإلهية. بدون النعمة لا يستطيع الإنسان أن يتوب.

✠ العقدة النفسية شيء والتواضع شيء آخر. الكآبة شيء والتوبة شيء آخر على الإنسان المسيحي أن يتحاشى العبادة المرضيّة: بقدر ما يبتعد عن الشعور بسموّ فضيلته "الكبرياء" فليبتعد بالقدر نفسه عن الشعور بدناءة خطيئته.

زارني مرة طبيب نفساني، كان ينتقد المسيحية لأنها، على حسب قوله، تسبب شعوراً بالذنب والكآبة. أجبته: أنا مقتنع بأن بعض المسيحيين يقعون في فخ الشعور بالذنب من جراء أخطائهم أو أخطاء الآخرين، لكن عليك أن تقبل أن الأشخاص العالميين يقعون في فخ مرض أسوأ ألا وهو الكبرياء. الشعور العبادي بالذنب يزول بالقرب من المسيح بالتوبة والاعتراف، أمّا كبرياء الأشخاص العالميين الذين يعيشون بعيداً عن المسيح فلا يزول.